

GREIF CLUB MAGAZIN

Ausgabe 06.2007

Die Erfolge aus April 2007

Thomas Brand, Berlin, M50, Greif-Club-Mitglied seit dem 04.12.06, konnte in Hamburg über die 42,2 km einen schönen Erfolg verzeichnen. Von 3:42:55 kam er auf 3:32:55 h.

Rüdiger Birkner, Seesen, M40, Greif Club Mitglied seit dem 30.11.99, legte bei dem Halbmarathon rund um die Okertalsperre in Altenau/Harz mit 1:30:13 den Grundstein für eine Zeit unter 1:30. Sein bisheriger Rekord lag bei 1:34:10.

Thomas Herrmann, Templin, M45, Greif-Club-Mitglied seit dem 18.12.06, kann einen gewaltigen Leistungssprung über die 25 km verzeichnen. Beim Lauf um den Liepnitzsee kam er bei einer bisherigen Bestzeit von 2:17:37 auf 2:05:26.

Nico Woelm, A Innsbruck, M40, Greif-Club-Mitglied seit dem 14.04.07, startete mit Erfolg beim Innsbrucker Frühlingslauf über 21,1 km. Dort kam er von 1:52:29 auf 1:46.

Klaus-Peter Mossal, Illingen, M45, Greif-Club-Mitglied seit dem 30.10.06, hat schon zwei neue Hausrekorde in diesem Frühjahr eingefahren. In Saarbrücken brachte er seine Halbmarathonzeit von 1:40:53 auf 1:35:47. Bei 25 Grad war Klaus-Peter beim Marathon in St. Wendel nicht ganz so erfolgreich, aber es kam doch noch eine persönlicher Rekord heraus. Nach 3:42:58 erreichte er noch ein 3:40:40.

Gerhard Fischer, Dietersburg, M40, Greif-Club-Mitglied seit dem 10.04.07, hat aber nun seiner alten Bestzeit einen gewaltiges Stück abgeknappst. Aus 4:16 machte er in Linz eine 3:36:25 h. Da kann man nur den Hut ziehen.

Eduard Weinert, Gifhorn, M45, Greif-Club-Mitglied seit dem 18.12.06, lief in Celle über 15 km eine 55:11 und über Halbmarathon eine 1:18:03. Eduard hat offensichtlich beide Strecken erstmalig

bestritten.

Normaler Weise veröffentlichen wir an dieser Stelle nur ganz hochwertige **Verbesserungen**, aber die Zeiten von Eduard sind so unerwartet gut, dass wir eine Ausnahme machen.

Heike Ziegler, Mühlthal, W35, Greif Club Mitglied seit dem 06.11.06, lief beim Halbmarathon in Griesheim ein sehr schönes Rennen. Sie kam dort von 1:38:43 auf 1:36:06.

Klaus Gansera, Porta Westfalica, M45, Greif-Club-Mitglied seit dem 21.07.05 meldete einen Leistungssprung, der sich gewaschen hat. In Bonn lief er 3:12:20, bei einem bisherigen persönlichen Rekord von 3:21:15.

Torsten Gunia, Schwerin, M40, Greif-Club-Mitglied seit dem 27.10.03. Über 10 km steigerte er sich von 37:35 auf 36:42 min.

Holger de Vries, Krummhörn, M35, Greif-Club-Mitglied seit dem 30.10.06, konnte bei den Citylauf Norden (10 km) einen schönen Erfolg erzielen. Um fast 2 min verbesserte er sich von 42:26 auf 40:39 min.

Jörg Albrecht, Erfurt, M40, Greif-Club-Mitglied seit dem 06.11.2006, setzte seinen Trainingsplan richtig um. In Leipzig kam er beim Marathon von 3:39:08 auf 3:27:40 h.

Steven Pluder, Markneukirchen, M30, Greif-Club-Mitglied seit dem 27.11.2006. Im letzten Jahr brachte er für die 21,1 km 1:26:55 h. Im Göltzschtallauf in Lengenfeld noch 1:24:14 h.

Karl Siederer, A-Hausleiten, M35, Greif Club-Mitglied seit dem 28.11.05, freut sich über eine schöne Aufwertung seiner 10 km-Bestzeit. In Großmeisdorf verbesserte er seinen persönlichen Rekord von 39:50 auf 38:46 min.

Joachim Mertens, Wuppertal, M45, Greif-Club-Mitglied seit dem 21.10.05, lief in Bonn eine neue persönliche Marathon-Bestzeit mit 3:24:55 h, 2006 waren es noch 3:51:48 h.

Simon Schwitter, CH Gossau, M30, Greif-Club-Mitglied seit dem 20.09.2005, hat sich in überragender Manier verbessert. Über 10 km steigerte er seinen persönlichen Rekord von 54:00 "müheles" auf 45:26.

Stephan Straetz, Bergneustadt, M45, Greif-Club-Mitglied seit dem 27.01.2005, kann einen schönen Erfolg über die 10 km verzeichnen. In Köln-Porz machte er aus seinem bisherigen Hausrekord von 43:53 eine 42:34.

Christian Korge, Herdecke, M40, Greif-Club-Mitglied seit dem 09.10.2006, machte einen gewaltigen Leistungssatz über 9,6 km. Auf dieser "krummen" Strecke kam er von 42:22 auf 39:25.

Horst Mester, München, M40, Greif-Club-Mitglied seit dem 31.10.2005, hätte es beinahe geschafft sich über die 10 km um 10 min zu verbessern. Beim "Haarathon" in Haar gelang ihm eine Aufwertung seines persönlichen Rekords von 56:40 auf 47:40.

Matthias Rosenkranz, Angelbachtal, M45, Greif Club-Mitglied seit dem 19.10.2005, absolvierte in 2006 eine große Anzahl von Wettkämpfen und platzierte sich oft ziemlich weit vorn. Herausragend aber seine Marathon-Bestzeit in Bonn, wo er sich von 2:49:55 auf 2:48:01 steigerte. Damit löschte er 14 Jahre Bestzeitengeschichte aus, denn die 2:49 stammten noch aus 1992!!

Marcus Gündert, Knittlingen, M30, Greif-Club-Mitglied seit dem 15.12.2004, nutzte den milden Winter zu einem persönlichen Rekord über 10 km. Im Rahmen der Winterserie in Rheinzabern, gelang ihm der schöne Leistungssprung von 35:20 auf 34:41.

Sylvia Holzhäuser, Speyer, W35, Greif-Club-Mitglied seit dem 07.07.2006, glückte ebenso bei der Rheinzabener Winterserie eine Überraschung über 10 km. Sie veredelte gleich ihren Hausrekord von 52:24 auf 49:00.

Daniela Schulze, Hannover, W40, Greif-Club-Mitglied seit dem 17.10.2005, lief in 2006 schon im Frühjahr einen persönlichen Marathon-Rekord mit 3:31:08. Im Herbst in Dresden gelang ihr eine abermalige Verbesserung mit 3:27:09. Damit hat Daniela ihr großes Ziel erreicht, einmal unter 3:30 zu kommen. Nun hängt sie in einem mentalen Loch, weil sie alles erreicht hat, was sie sportlich vom Leben wollte.

Kommentar: Wer sich bei uns für einen Trainingsplan anmeldet, der sollte auch sein Fernziel angeben. Damit ist das persönliche Traumziel gemeint, die höchste jemals vorstellbare Leistung. Und was passiert in der Regel? Dieses Fernziel wird viel zu niedrig angesetzt. Mir kommen die Tränen, wenn jemand der 4:15 h über 42,2 km läuft sein Fernziel mit „einmal unter 4 h“ angibt. Bei allem Respekt vor allen, die es jemals geschafft haben unter 4 h zu kommen, sollte das kein Fernziel sein. Denn wenn jemand gesund und leistungsbereit ist (wovon ich ausgehe, sonst würde er sich keinen Plan bei uns bestellen) und noch keine 70 Jahre alt ist, dann kann er mit Fleiß immer eine Zeit unter 4 h erreichen. Viel besser ist es, sich ein hoch angesetztes Fernziel und realistische Zwischenzeile, wie zum Beispiel eine Zeit unter 4 h, zu setzen.

Alois Ganser, A St. Peter am Wimberg, M40, Greif-Club-Mitglied seit dem 30.10.2005, konnte sich beim Kaiserlauf-Halbmarathon in Bad Ischl von 1:25:06 auf 1:23:57 verbessern.

Gerhard Sievers, Nottuln, M55, Greif-Club-Mitglied seit dem 07.07.2006, lief ein erfolgreiches 21,1 km-Rennen. Dort kam er von 1:29:18 auf 1:28:29.

Matthias Müller, Mosbach, M40, Greif-Club-Mitglied seit dem 27.10.2003, konnte trotz der hohen Temperaturen beim letzten Marathon in Karlsruhe einen neuen Hausrekord erzielen. Aus seiner 3:12:41 machte er eine 3:09:02.

Marlene Heller, Köln, W55, Greif-Club-Mitglied seit dem 01.11.2004, drehte eine 21,1 km lange Runde um den Fühlinger Sees und steigerte dabei ihren persönlichen Rekord über diese Distanz von 1:59:50 auf 1:58:41.

Mario Heitlindemann, Löhne, M40, Greif-Club-Mitglied seit dem 17.10.2005, sorgte beim Berlin-Marathon für eine Bestzeit. Nach 3:07:22 lief er ein 3:04:59.

Guido Bennecke, Neuss, M40, Greif-Club-Mitglied seit dem 01.10.2005, lief den letztjährigen Berlin-Marathon mit 1:54:55 bei HM an und musste auf dem heißen Rückweg dafür leiden. Aber dennoch reichte es für die Verbesserung seines persönlichen Rekords von 2:55:05 auf 2:54:.

Stefan Roll, Berlin, M40, Greif-Club-Mitglied seit dem 17.10.2005, war mit Erfolg beim Halbmarathon in Wittstock unterwegs. Dort veredelte er seinen Hausrekord von 1:25:12 auf 1:24:48.

Franz Kalscheur, Bocholt, M45, Greif-Club-Mitglied seit dem 24.10.2005, wollte sicher beim Berlin-Marathon 2006 die 3 h knacken. Ganz gelang es ihm nicht, aber Franz kam doch mit 3:02:18 nach 3:04:29 mit einem neuen persönlichen Rekord nach von Hildrizhausen machte er noch mehr Haus.

Frank Held, Gerlingen, M40, Greif-Club-Mitglied seit dem 01.11.2004, startete bei der Deutschen Marathon-Meisterschaft in München. Dort gelang es ihm seine Bestmarke in der bayrischen Landeshauptstadt aus dem Vorjahr mit 2:57:11 um 32 sec zu steigern. Seiner Bestzeit aus dem Frühjahr in Kandel knappste Frank dann auch noch 24 sec ab.

Stefan Klos, München, M40, Greif-Club-Mitglied seit dem 04.07.2005, konnte beim Berlin-Marathon der Hitze trotzen und erstmals unter der begehrten 3 h-Schwelle bleiben. Bei zwei fast identischen Hälften von 1:28:59 und

1:29:05 war er mit seinem neuen Hausrekord von 2:58:04 im Ziel.

Wilke Willms, Holtgast, W30, Greif-Club-Mitglied seit dem 06.07.2005, lief beim 10 km City-Lauf in Oldenburg eine sehr schöne Zeit. Von 38:12 kam sie auf ihre neue Bestzeit über diese Distanz von 37:56.

Hans-Peter Hinrichs, Wentorf, M40, Greif-Club-Mitglied seit dem 15.12.2004,

lief die 10 km in Neumünster in neuer persönlicher Bestzeit. Aus 42:10 machte er eine 41:46.

Thomas Wielsch, Heilbronn, M30, Greif-Club-Mitglied seit dem 29.06.2006, unterbot beim Bottwartal-Marathon seinen Hausrekord. Bei einem bisherigen Rekord von 3:42:10 lief er eine 3:42:10.

Manfred Dierkes, Ibbenbüren, M40, Greif-Club-Mitglied seit dem 17.10.2005, lief in Essen einen „Frustmarathon“, da er beim Berlin-Marathon auf der zweiten Hälfte eingebrochen war. Nach 1:33 bei HM, kam er am Ende auf eine 3:27:27. In Essen aber machte Manfred es besser und erreichte eine 3:19:28. Womit er seine 42,2 km-Bestzeit um 4 min steigerte.

Holger Wohlfart, Lauda-Königshofen, M45, Greif-Club-Mitglied seit dem 07.08.2001, erzielte im Herbst 2006 gleich zwei Bestzeiten. Nach seinem Halbmarathonrekord in Niedernhall, lief er beim München-Marathon eine 2:53:52, bei einem bisherigen Hausrekord von 2:55:09.

Steffen Fuchs, Südbrookmerland, M35, Greif-Club-Mitglied seit dem 27.04.2006, lief am 15.10.06 in Oldenburg über 10 km. Er brachte dort seine Bestleistung auf dieser Distanz von 47:50 auf 47:26.

Atha Mikas, Holzgerlingen, M35, Greif-Club-Mitglied seit dem 15.11.2005, hat zwei sehr schöne Läufe hingelegt. Bei den 12 km von Kuppigen kam er von 59:04 auf 53:46 und bei den 25 km machte Atha noch mehr Zeit wett. Dort veredelte er seinen Haus- und Vorjahresrekord auf dieser Strecke gleich von 2:12:11 auf 1:57:36.